CUISINE À LA MÉTRIQUE

Agriculture Canada

Publication 1702

Digitized by the Internet Archive
in 2011 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

http://www.archive.org/details/cuisinelamtrique00otta

CUISINE À LA MÉTRIQUE

PUBLICATION 1702, on peut obtenir des exemplaires aux Services d'information, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1980
N° de cat. A73–1702/1980F ISBN: 0-662-90561-X
Impression 1980 20M–11:80

This publication is also available in English as 'Kitchen Metrics".

Agriculture Canada, Division de la consultation en alimentation

cuisine à la métrique

La conversion métrique est là! Si vous n'êtes pas encore converti, hâtez-vous! Il vous sera peut-être difficile au début, de cuisiner avec de nouvelles mesures, mais vous verrez qu'on s'y habitue rapidement. Ne laissez surtout pas l'appréhension vous paralyser!

Il ne s'agit cependant pas de changer votre façon de cuisiner. Continuez de mesurer la plupart des ingrédients d'après leur volume comme avant, mais cette fois utilisez des unités métriques. Soyez sans crainte: vous resterez un cordon bleu.

Pas question de jeter vos recettes préférées ou de les convertir en système métrique. Préparez-les avec vos anciennes tasses et cuillères à mesurer . . . comme auparavant. Mais pour préparer une recette en unités métriques, il faut utiliser des **mesures métriques!**

Pour réussir ces nouvelles recettes, voici deux points importants à retenir:

1) Ne remplacez **pas** les mesures conventionnelles par les mesures métriques. Bien qu'elles se ressemblent, elles ne sont pas identiques:

2) N'essayez pas de convertir les recettes métriques en recettes impériales (ou vice-versa). La conversion apporte de légères différences dans les montants et vous risquez de rater vos essais culinaires.

Règle d'or: des mesures métriques avec des recettes métriques et les mesures impériales avec des recettes conventionnelles. C'est aussi simple que cela!

Pourquoi ne pesons-nous pas nos ingrédients à la manière des Européens, c'est que les balances coûtent cher et peuvent se dérégler. En outre, puisque nous avons toujours mesuré la plupart des ingrédients d'après leur volume, pourquoi ne pas continuer.

Après quelques hésitations, vous commencerez à apprécier les avantages du système métrique. En voici quelques-uns:

- les calculs pour multiplier ou diviser le nombre de portions d'une recette sont simplifiés;
- plus de fractions embarrassantes;
- plus de risque de confondre les onces liquides et les onces solides;
- de plus, le commerce international est simplifié parce que nous nous joignons à plus de 100 nations qui utilisent le Système International (SI) c'est-à-dire le système métrique.

Voici les unités métriques qu'il faut connaître pour cuisiner et faire le marché:

VOLUME

mL (millilitre) pour les ingrédients secs ou liquides

L (litre) pour les volumes importants d'ingrédients secs ou liquides

MASSE

g (gramme) pour les ingrédients petits ou légers

kg (kilogramme) pour des ingrédients volumineux et lourds

LONGUEUR

cm (centimètre) pour la longueur

mm (millimètre) pour les longueurs inférieures à un centimètre

TEMPÉRATURE

°C (degré Celsius) pour la température

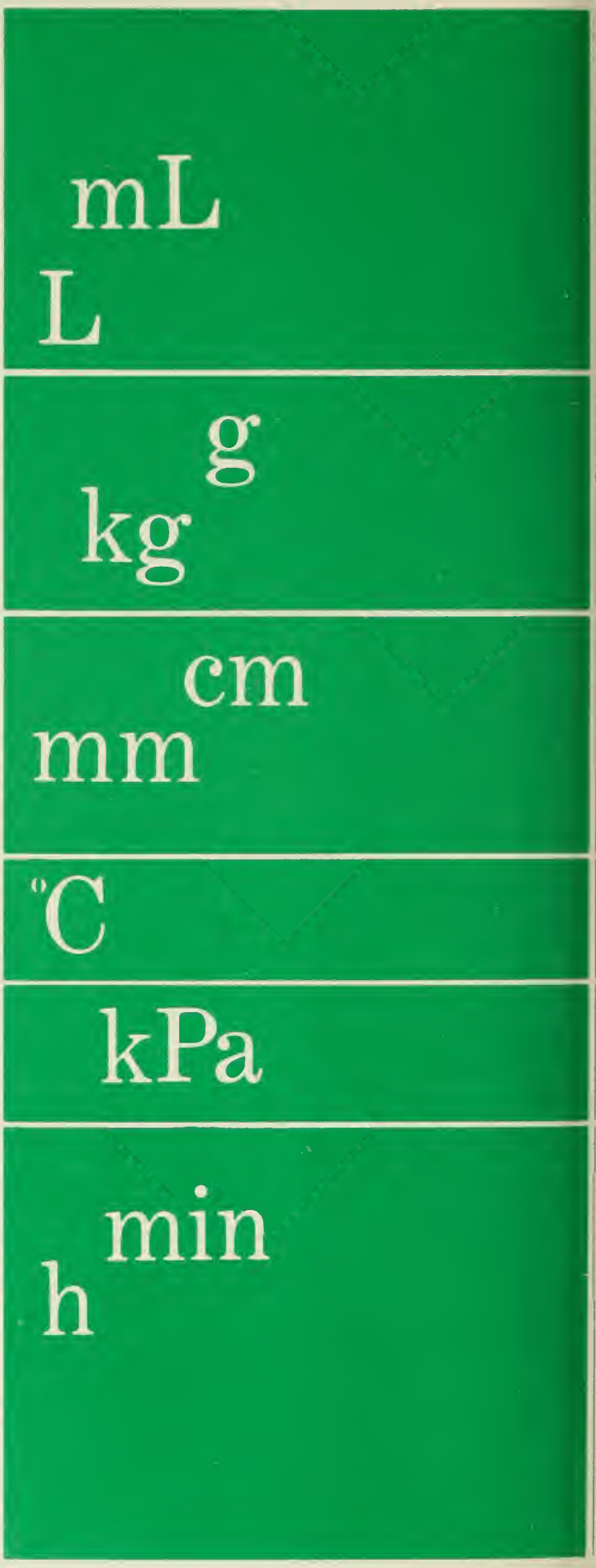
PRESSION

kPa (kilopascal) pour la pression

Les unités de temps, les minutes et les heures sont exprimées de la même façon dans le système métrique. Voici leur abréviation:

min – pour minute(s)

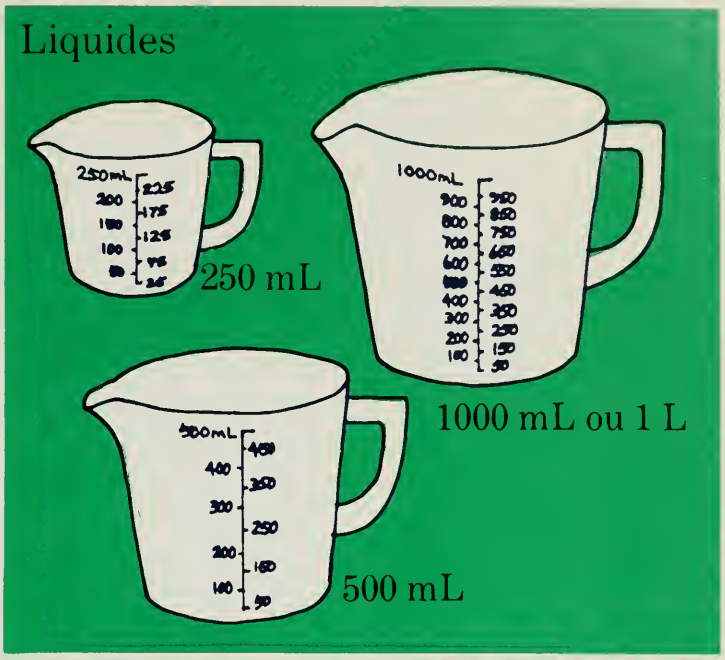
h – pour heure(s)

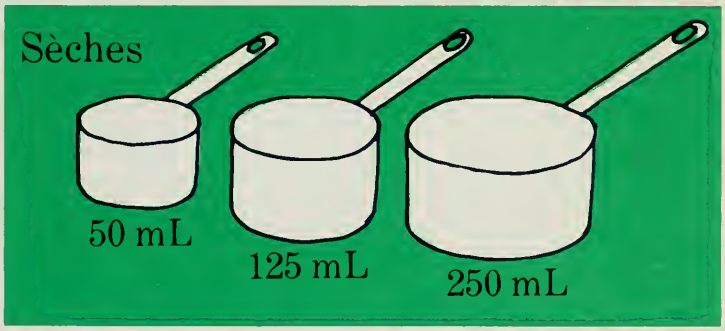


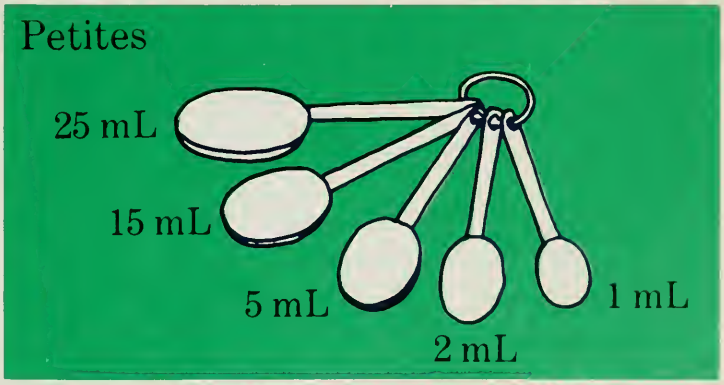
volume

Les mesures métriques et les mesures impériales se ressemblent beaucoup. Il y en a trois sortes: les mesures liquides, sèches et petites.

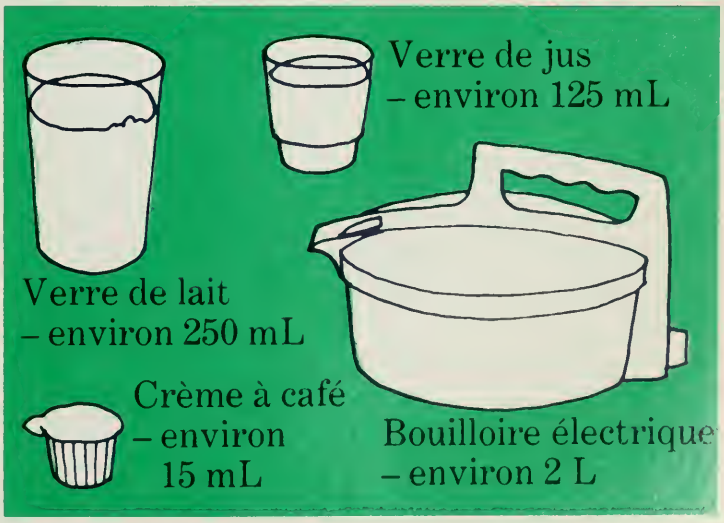
Méfiez-vous — **Achetez toujours des mesures normalisées,** sur lesquelles le nombre de millilitres est bien indiqué. **N'achetez aucune mesure qui diffère de celles mentionnées ci-dessus.**







Voici des exemples de volumes:

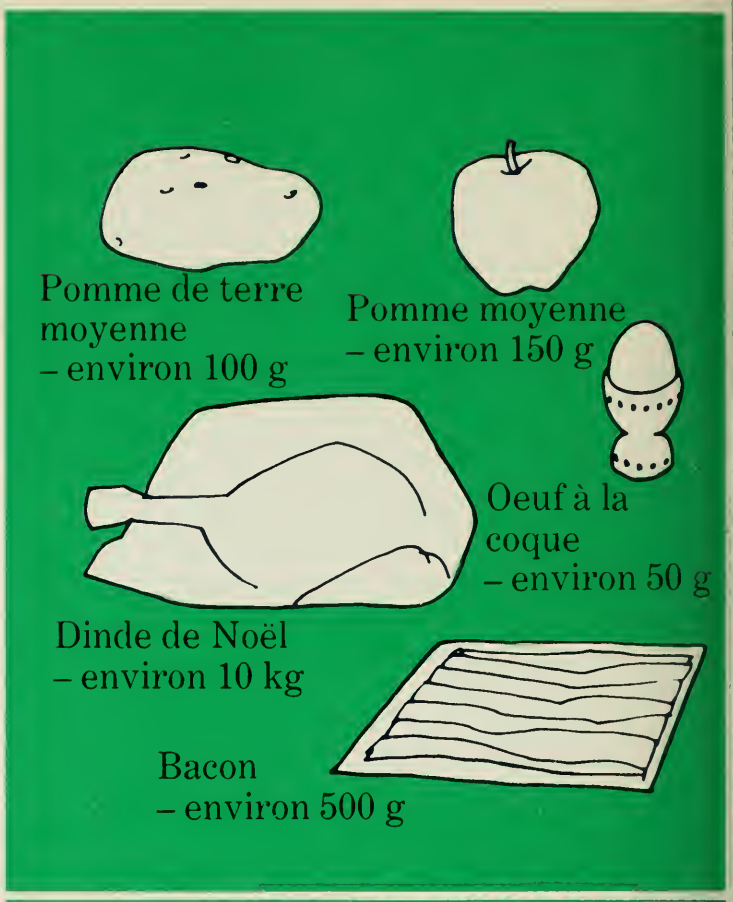


masse

Pour acheter viandes, fruits et légumes, vous devez connaître les unités métriques de masse.

Oubliez les onces et les livres et pensez grammes et kilogrammes.
1 kg (kilogramme) = 1000 g (grammes)

Voici des exemples d'aliments mesurés en grammes et en kilogrammes:



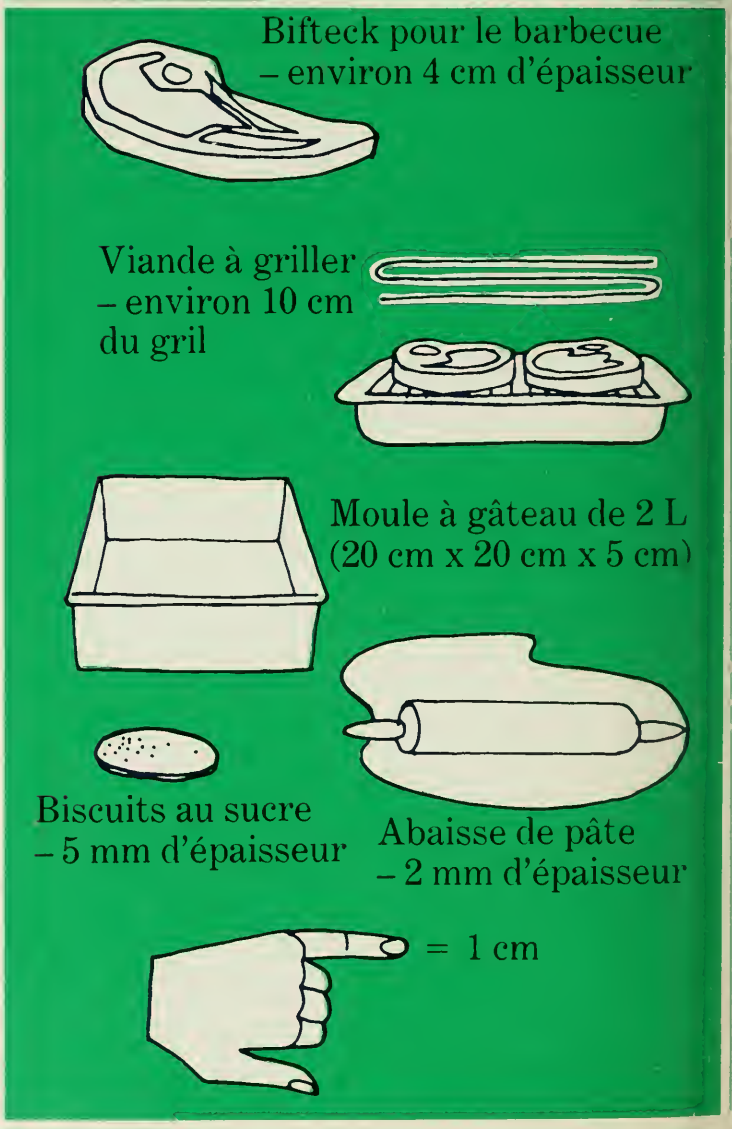
longueur

Le centimètre (cm), (environ de cette longueur ———), est l'unité de longueur dans la cuisine. Il sert à mesurer l'épaisseur de la viande et la distance qui sépare la viande du gril.

La capacité des moules à gâteaux et des autres plats allant au four est exprimé en litres ou en millilitres, mais leurs dimensions sont données en centimètres.

On compte 10 mm dans 1 cm. On utilise les millimètres pour de très petites mesures et rarement en cuisine. On peut cependant s'en servir pour mesurer des abaisses de pâte.

Pour vous aider, retenez que la largeur de votre petit doigt mesure environ 1 cm.



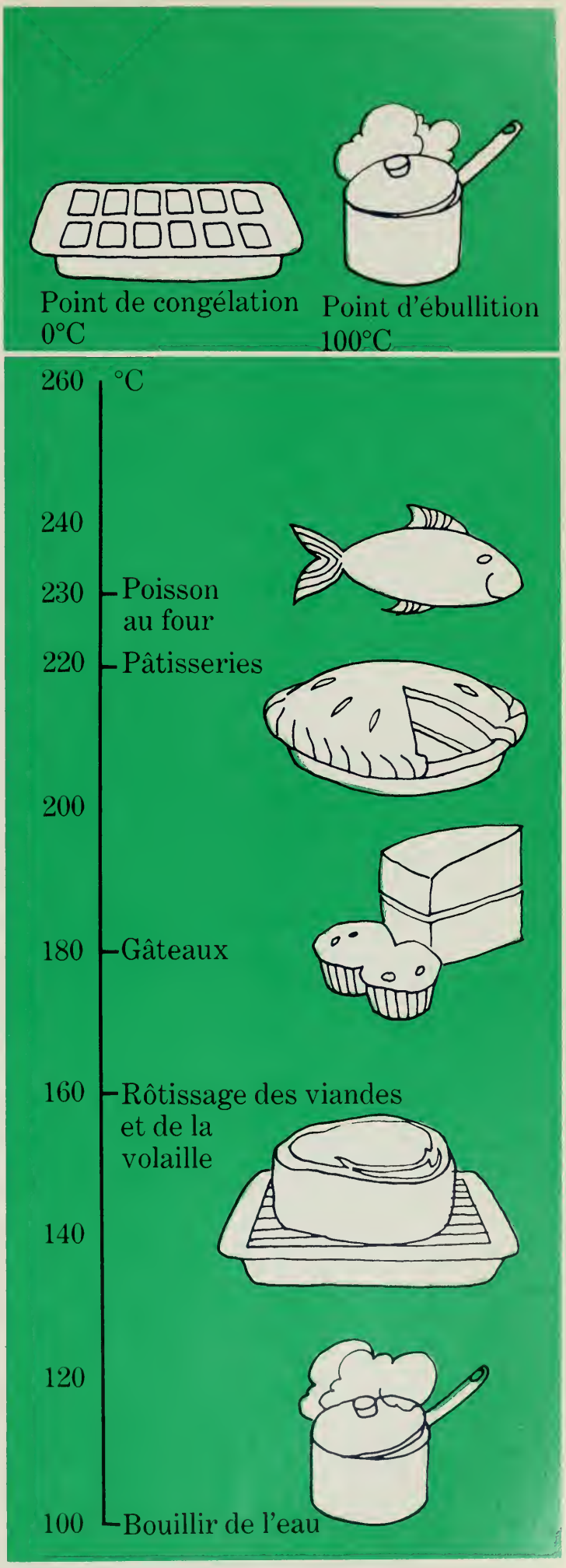
température

La température n'est plus exprimée en degrés Fahrenheit (°F), mais plutôt en degrés Celsius (°C). Pour vous guider sur l'échelle Celsius, retenez qu'à 0°C l'eau gèle et qu'à 100°C, elle bout.

TEMPÉRATURES DU FOUR

Il est maintenant possible d'acheter des cuisinières dont le cadran du four est marqué en degrés Celsius. Ne changez pas votre cuisinière pour autant! Vous pouvez vous procurer des collants en mesures métriques.

Afin de vous aider à vous familiariser avec les températures les plus utilisées, voici un tableau d'équivalences:



TEMPÉRATURES INTERNES POUR LA CUISSON DES VIANDES*

Boeuf	– saignant	60°C
	– moyennement cuit	65°C
	– bien cuit	75°C
Agneau	– moyennement cuit	65°C
	– bien cuit	75°C
Porc	– salé	
	prêt à servir	55°C
	prêt à cuire	75°C
	– frais	80°C or 85°C
	bien cuit	
Dindon ou poulet		
	– farce	70°C
	– cuisse	85°C
Veau	– bien cuit	80°C

TEMPÉRATURES D'ENTREPOSAGE

Entreposage au réfrigérateur	4°C
Entreposage au congélateur	–18°C
Température pour garder les aliments chauds au four	100°C
Chambre froide, entreposage frais	10°C to 15°C
Températures pour assurer la sécurité alimentaire	
– aliments froids	moins de 4°C
– aliments chauds	plus de 60°

AUTRES TEMPÉRATURES UTILISÉES EN CUISINE

Confitures et gelées	102°C à 106°C
Grande friture pour la plupart des aliments	190°C
Grande friture pour poulet pané	175°C
Fermentation d'une pâte à la levure	30°C
Frémissement du lait	80°C
Tiède (c'est-à-dire, température à laquelle les sirops de confiserie doivent être refroidis avant d'être battus)	45°C
Fudge ou fondant	115°C
Caramel dur aux arachides ou croquants	150°C

*On mesure les températures à l'aide d'un thermomètre à viande. Ceux-ci sont gradués en multiples de 5°C.

pression

On utilise la pression dans la cuisine lors de la cuisson sous pression et lors de la mise en conserve. Les kilopascals (kPa) remplacent les livres par pouce carré (lb/po^2).

Voici quelques unités de pression de remplacement pour les livres par pouce carré:

kPa	lb/po^2	
35	5	mise en conserve des fruits
70	10	mise en conserve des légumes et des viandes
100	15	cuisson des viandes et mise en conserve des légumes et des viandes sous pression

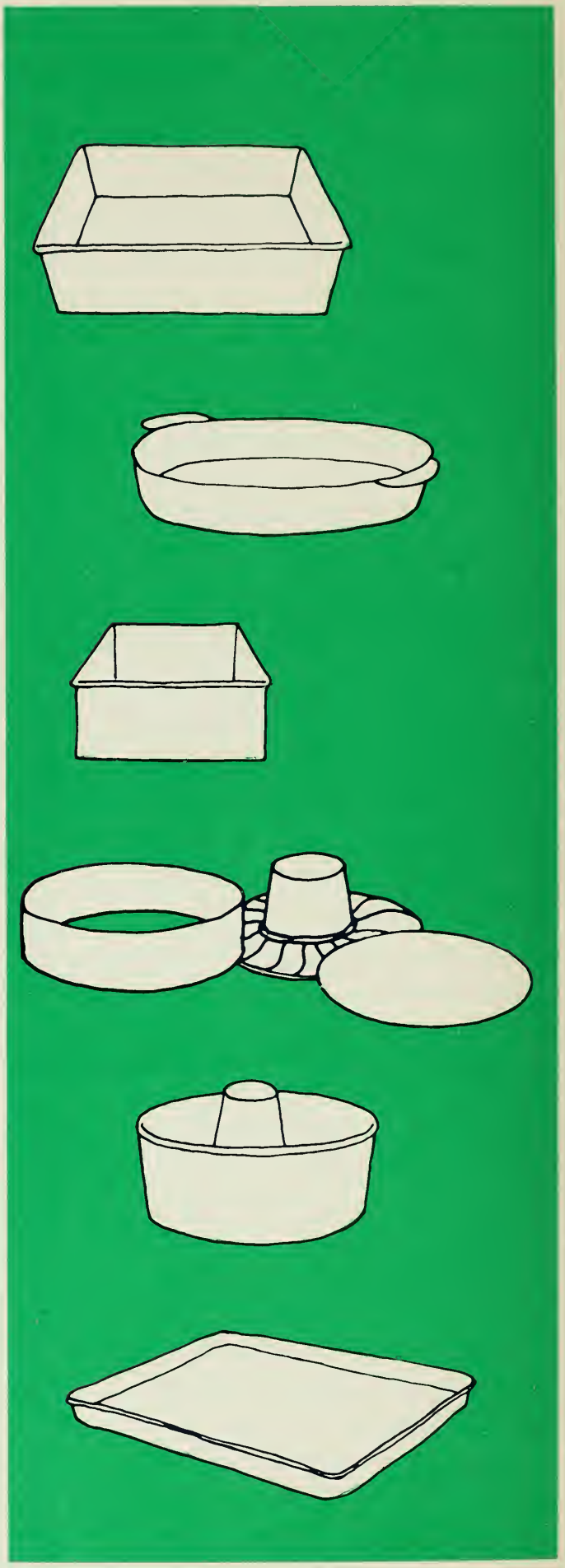
dimensions des plats

La capacité des plats métriques est indiquée en volume (litres ou millilitres). Leur fabrication est basée sur des profondeurs et des formes bien définies. La dimension est déterminée par la capacité à ras le bord.

Il n'est pas nécessaire d'acheter de nouveaux plats de cuisson. Ceux que vous possédez déjà sont assez semblables. Pour déterminer le volume des plats nécessaires pour les recettes métriques, remplissez-les d'eau et versez là ensuite dans une mesure métrique pour ingrédients liquides. Il suffit ensuite de lire la capacité. Par exemple, la capacité d'un moule à gâteau de 8 pouces carrés atteindra probablement 1900 mL, soit environ 2000 mL ou 2 L. Le plat conviendra donc pour une recette exigeant un moule à gâteau de 2 L.

Voici quelques plats de dimensions variées:

Ustensile*	Volume métrique	
Moule ou plat à gâteau	2	L
	2,5	L
	3	L
	3,5	L
	4	L
	5	L
Moule à gâteau rond	1,2	L
Moule ou plat	1,5	L
Moule à gâteau aux fruits	1,5	L
	3	L
	4,5	L
Moule à douille	1,5	L
	3	L
	4,5	L
Moule tubulaire (plat à gâteau des anges)	2	L
	3	L
Moule à gâteau roulé ou plaque à biscuits	1	L
	2	L



*Il est important d'identifier le nom de l'ustensile avec sa mesure en volume.

Ustensile*	Volume métrique	
Casserole	500	mL
	750	mL
	1	L
	1,5	L
	2	L
	2,5	L
	3	L
	4	L
Moules à flan	150	mL
	200	mL
	250	mL
	300	mL
	500	mL
	750	mL
Moule ou plat à pain	1,5	L
	2	L
	3	L
Moule à muffin ou à tartelettes (chaque portion)	25	mL
	50	mL
	75	mL
Moule ou plat à tarte	1	L

Bien que nous soyons habitués à identifier les ustensiles de cuisine par leur longueur, leur largeur et leur profondeur, le nouveau système est réellement supérieur. Il permet de mieux déterminer la taille du moule qu'il faut pour un volume donné. La dimension des plats est par le fait même plus uniforme.

*Il est important d'identifier le nom de l'ustensile avec sa mesure en volume.

information à l'achat

Lorsque vous achetez des aliments comme de la viande, du poisson, de la volaille ou du fromage, la masse en grammes ou kilogrammes est indiquée là où figurait le poids en mesures impériales.

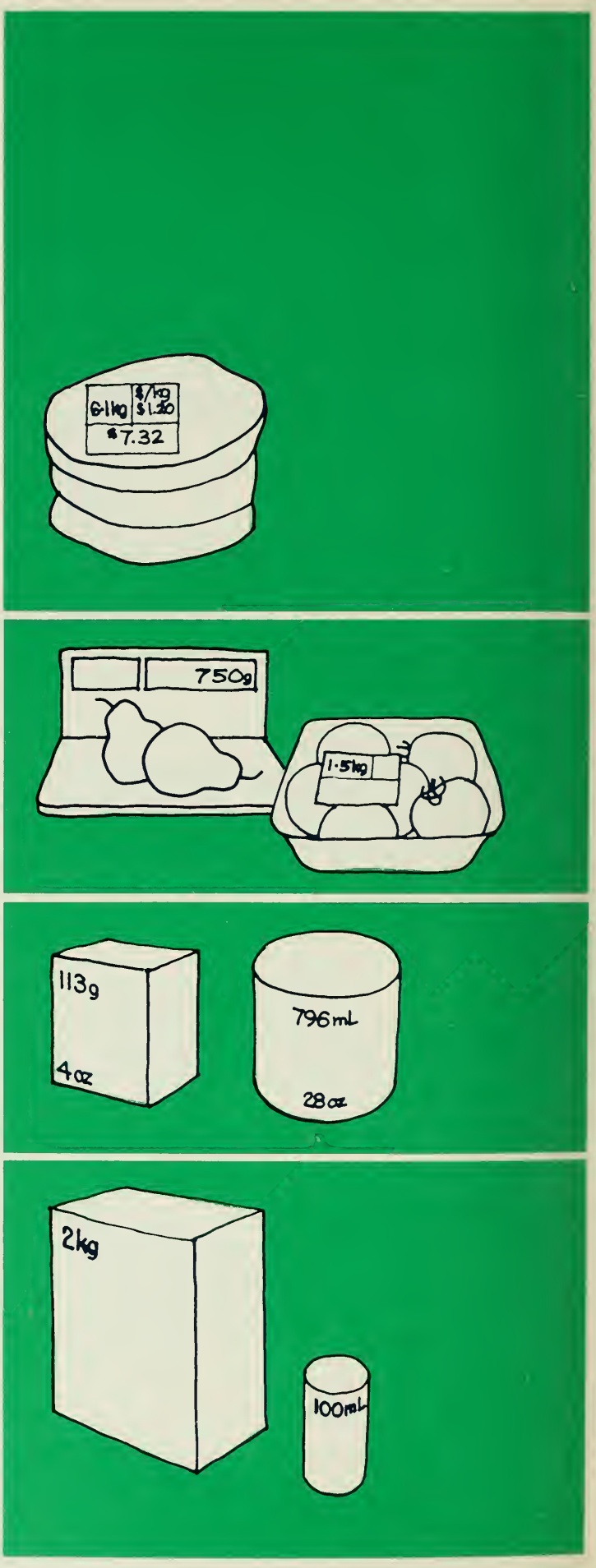
On achète souvent selon la grosseur (par exemple, un rôti pour plusieurs personnes) ou d'après le nombre (par exemple, quatre cuisses de poulet). Dans ce cas, la conversion métrique n'est guère difficile. Mais, **vérifiez toujours** la masse indiquée sur les étiquettes. Cela vous donnera un point de repère si vous devez commander une quantité précise.

Les fruits et les légumes préemballés se vendent aussi en grammes et en kilogrammes. De plus, ils peuvent être pesés sur la balance du détaillant au magasin.

Il faut que le volume ou la masse soit indiquée sur les produits emballés. Sur certains, on y retrouvera les unités impériales et métriques.

C'est ce qu'on appelle une conversion progressive. Cependant, d'autres produits, sur lesquels seuls les nombres métriques apparaissent en chiffres ronds, ont subi une conversion radicale.

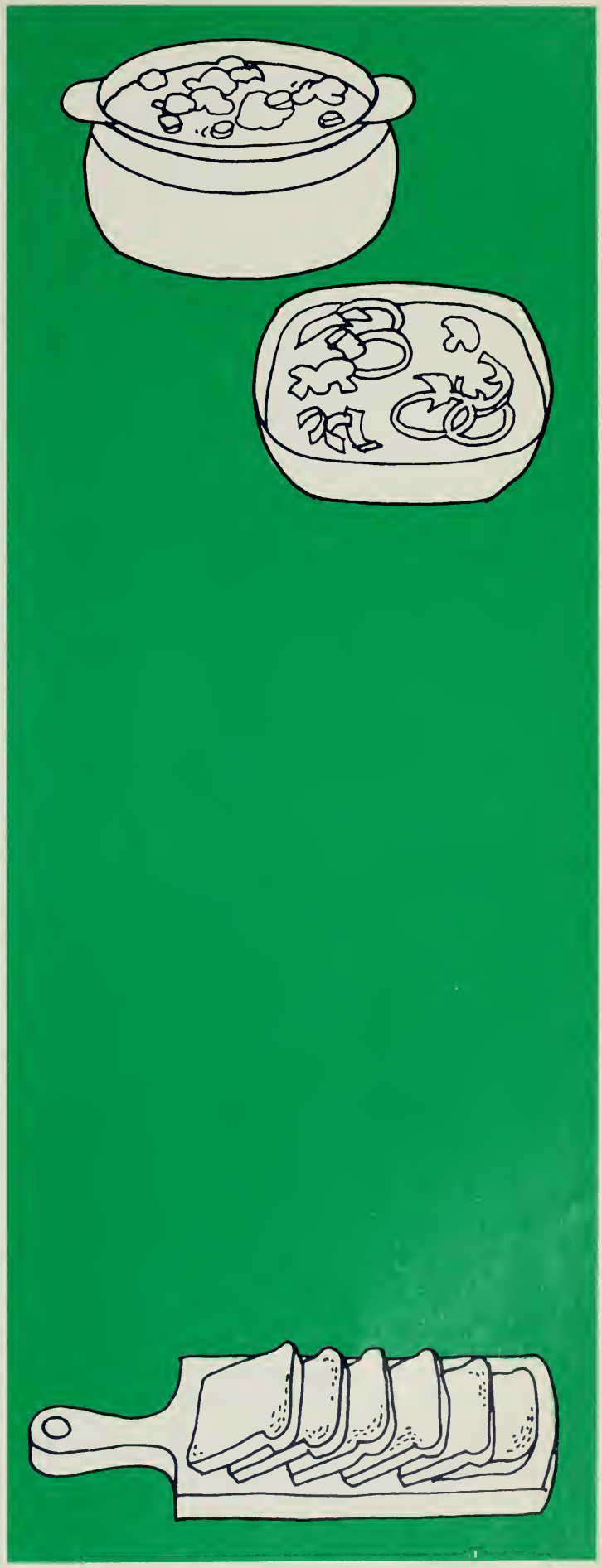
Eventuellement, la plupart des produits seront vendus uniquement selon les mesures métriques.



Vous disposez maintenant des renseignements nécessaires pour "métriser" vos essais culinaires. Lorsque vous aurez découvert une bonne recette, ce n'est pas l'étrangeté apparente du système métrique qui vous empêchera d'en faire profiter votre famille et vos amis.

Bien sûr, il y a un début à tout et il faut patienter. Mais, plus vous utiliserez les mesures métriques, plus vous vous sentirez à l'aise.

Un coup d'oeil maintenant aux recettes suivantes et à l'emploi des mesures métriques indiquées.



pain au citron

500 mL de farine tout usage tamisée	250 + 250
20 mL de poudre à pâte	15 + 5
3 mL de sel	2 + 1
250 mL de sucre	250
50 mL de beurre fondu	75
2 oeufs battus	
250 mL de lait	250
30 mL de zeste de citron râpé finement	25 + 5
1 mL d'essence d'amande	1

Tamiser ensemble les ingrédients secs. Combiner beurre, oeufs, lait, zeste râpé et essence. Ajouter aux ingrédients secs, et remuer juste assez pour humecter. Verser dans un moule à pain graissé de 2 L. *Cuire au four à* 180°C *jusqu'à ce qu'une brochette insérée au centre du pain en ressorte propre (environ 1 h). Quantité: 1 pain. Couvrir d'une glace au citron si désiré.*

GLACE AU CITRON

25 mL de sucre	25
25 mL de jus de citron	25

Combiner sucre et jus de citron. Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Glacer le dessus lorsque le pain est presque à la température de la pièce.

légumes à l'orientale

250 mL d'oignon tranché
250 mL de céleri tranché mince
125 mL de poivron rouge haché grossièrement
500 mL de champignons tranchés
25 mL de gras
50 mL d'eau
1 L de choux chinois haché grossièrement
25 mL de cassonade
25 mL de vinaigre de cidre
25 mL de sauce soja
15 mL d'amidon de maïs

Faire sauter oignon, céleri, poivron rouge, champignons et trognon de choux chinois dans le gras jusqu'à tendreté (environ 10 min). Ajouter l'eau et amener à ébullition. Ajouter les feuilles de choux. Couvrir et cuire pendant 2 min. Mélanger les autres ingrédients et verser dans la casserole. Remuer et cuire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et lisse. 6 portions.

boeuf et pommes de terre en casserole

125 mL d'oignon tranché
125 mL de céleri coupé en dés
1 gousse d'ail, écrasée
25 mL de gras
500 g de boeuf haché
2 mL de sel
1 mL de poivre
1 boîte (284 mL) de soupe crème aux champignons condensée
500 mL de purée de pommes de terre chaude
15 mL de margarine
Pincée de sel et de poivre
15 mL de margarine fondue

Faire sauter oignon, céleri et ail dans le gras jusqu'à transparence de l'oignon. Ajouter le boeuf et le faire brunir. Égoutter l'excès de gras. Ajouter les assaisonnements et la soupe. Verser dans un plat à four de 2 L, *graissé. Mélanger les pommes de terre et* 15 mL *de margarine. Assaisonner de sel et de poivre. Déposer les pommes de terre sur le mélange de viande et badigeonner de margarine fondue. Cuire au four à* 190°C *pendant 30 minutes. 6 portions.*

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

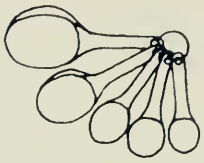
VOLUME

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL

25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURE

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa	remplace lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15